



“OILA VA GENDER” ILMiy-TADQIQOT INSTITUTI

Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov

MAS’ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas’uliyatli ota-onalikka o’rgatish
bo’yicha o’quv qo’llanma



“Mahalla va oila” nashriyoti
Toshkent – 2024

UO'K: 343.62(072)

KBK: 67.408ya7

X 83

Mahkamova Z., Quronov M., Abduramanov X.

Mas'uliyatli ota-onalik: ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma [Matn] / Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov. – Toshkent: "Mahalla va oila" nashriyoti, 2024. – 72 b.

Tuzuvchilar:

Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov

Mas'ul muharrir:

Nodira Egamberdiyeva,

pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

Xurshida Saydivaliyeva,

yuridik fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Xasanboy Abdusamatov,

psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

"Oila va gender" ilmiy-tadqiqot institutining 2023-yil 25-avgustdagi 4-sonli
Ilmiy kengash qarori bilan nashrga tavsiya etilgan

ISBN 978-9943-9634-6-7

© "Oila va gender" ilmiy-tadqiqot instituti, 2024

© "Mahalla va oila" nashriyoti, 2024

MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma



KIRISH

Ota-ona farzand ko'rishdan oldin nimalarni bilishi kerak? Ota-onalarga murojaat!

Tug'ib tashlov bilan bo'lmas bola, bo'lgay balo sizga,
Vujudi tarbiyat topsa, bo'lur ul rahnamo sizga.

Abdulla Avloniy.

Assalomu alaykum, hurmatli yosh ota-onalar!

Kechagina yigit va qiz edingiz...

Siz sevgi haqidagi kitob, film, qo'shiq, saytlar tavsiyalarini yonib o'qirdingiz. O'rtoqlaringiz bilan suhbatlaringizning 70% sevgi haqida edi. Chunki Siz kelishgan yigit edingiz. Siz chiroyli qiz edingiz. Kunlardan bir kuni ko'zlar ko'zlarga tushdi. Oh! Bu qaynoq qarashlar ehtirosli uchrashuvlarda, tungi xabarlar, "Odnoklassniki"dagi "chat"larda tekshirildi. Sinovdan o'tdi. Dabdabali to'y shovqinlari ham bir kunda o'tdi ketdi.

Keyin er-xotin bo'ldingiz...

FHDYO xodimasi Sizlarni er-xotin deb e'lon qildi. Siz ro'zg'or tutish, har xil salatlar, tortlar pishirish haqidagi kitob, film, tavsiyalarni topib o'qirdingiz. O'rtoqlaringiz, ota-ona, qaynona-qaynota bilan suhbatlaringizning 70 foizi ro'zg'or tutish haqida edi. Bir ismli, bir jisimli, bir jonli oila daraxti bo'lib, chirmashib ketdingiz. O'sdingiz. Oradan chamasi bir yil o'tdi va ...

Bugun... ota-ona bo'ldingiz

Sotsiologiyada "rollar nazariyasi" degan nazariya bor. Unga ko'ra odam o'zi bilib-bilmagan holda avtobusda - yo'lovchi, supermarketda - xaridor, kasalxonada - bemor, bolalari bilan o'tirganida - ota yoki ona, mahallada qo'shnilari bilan ko'rishganida - qo'shni, ota-ona qoshida - o'g'il yoki qiz, o'z oilasida - ota yoki ona rollarida tutar ekan. Siz bugun ota va ona rolini, vazifalarini bajarishga kirishdingiz. Ushbu qo'llanma sizlar uchun.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

MUNDARIJA

Kirish	3
1-mavzu. Siz ota-onalikka tayyormisiz?	6
1. Er-xotinning reproduktiv salomatligi	6
2. Bo'lajak ota-ona tomonidan farzand ko'rish masalasini chuqur o'ylab, to'liq mas'uliyat bilan qaror qabul qilinganligi va bunda yakdilligi.....	9
2-mavzu. Sog'lom ota-ona – sog'lom farzand	13
Xavfsiz onalik nima?.....	14
“TEKK” nima degani?.....	14
Istalmagan homiladorlik – O'z joniga jafakorlik.....	17
3-mavzu. Yaqin qarindoshlar o'rtasida nikoh.....	18
Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh – gunoh! Gunoh qilmang!!!	18
To'g'ri shajara bo'yicha qarindoshlar yon shajara bo'yicha qarindoshlarga nisbatan yaqinroq hisoblanadi!.....	18
4-mavzu. Erta nikoh bu – olti pushaymon, olti pushaymondan kelar oltita armon.....	23
Qizingiz bir umr eriga qaram bo'lib yashaydi.....	23
Erta nikohdan kelur 5 tibbiy jazo, zinhor bunga ko'nmagin ey aqli raso!	23
Erga berib go'dak qizingizni,javobgar aylamang o'zingizni.....	23
Erta nikoh – qabohat, moddasi bor jinoyat!.....	24
Farzand sonin asosini bilmoq kerak, buning uchun o'ylab qaror qilmoq kerak.....	26
Baxtli oilada bor puxta reja baxtli bo'lay desang, mablag'ni teja!.....	27
5-mavzu. Ota-onalarga pedagogik-psixologik bilimlar nima uchun kerak?	29
1. Bola hayotda muvaffaqiyatga erishishi uchun unga chuqur bilim va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish.....	29
2. Otaning o'g'il tarbiyasini, onaning qiz tarbiyasini bilishi.....	34

MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma



6-mavzu. Ota-onaning iqtisodiy bilimdonligi	37
1. Oilada bolaning yetarli oziq-ovqat, tibbiy yordam, vitaminlar bilan, to'g'ri, to'laqonli ovqatlanishi ta'minlanganligi	37
2. Bolaning ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlanishi uchun mablag' ajratilishi	39
7-mavzu. Oilaning ma'naviy-axloqiy muhiti nimalarga bog'liq?	48
1. Oilada jismoniy, ruhiy, jinsiy zo'raonlikdan xoli, o'zaro mehr-oqibat muhiti yaratilganligi	51
2. Oilaning uchinchi tomondan bo'ladigan salbiy aralashuvga qarshi tura olishi	52
8-mavzu. Oilada sog'lom turmush tarzi qanday ta'minlanadi?	56
1. Bolaning ruhiy va jismoniy sog'ligini saqlash shart-sharoitini yaratish	56
2. Bolaning jismoniy faollik, xavfsizlik va shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish	59
“Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish” treningi samaradorligini baholash mexanizmi	65
Adabiyotlar ro'yxati	67

Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov

MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka
o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

"Mahalla va oila" nashriyoti
Toshkent - 2024

Nashr uchun mas'ul: **B. Mavlonov**
Muharrirlar: **U. Yunusov,**
O'. Nomozova
Badiiy muharrir: **F. Sobirov**
Dizayner-sahifalovchi: **L. Abdullayev**



1940

Nashriyot ro'yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.
Bosishga ruxsat etildi: 24.07.2024.
"Good Pro" garniturası. Qog'oz bichimi: 70x100 1/16
Nashriyot bosma tabog'i 5,1.
100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug'bek tumani,
M.Ismoilıy ko'chasi 1-G uy.